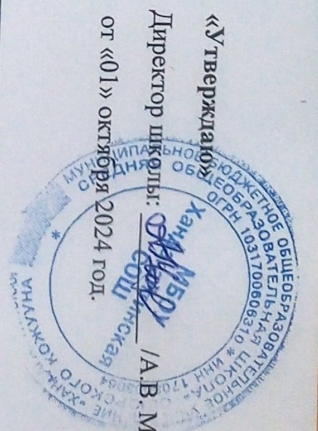


Вторник - 1

«Утверждено»
 Директор цеха: С.А. Мельник / А.В. Монгуш/
 от «01» октября 2024 год.

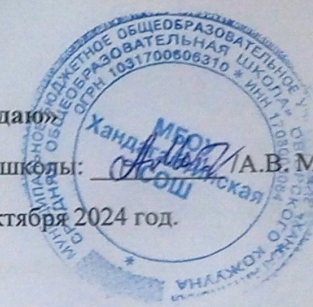


№	Наименование блюда	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Калорий-ность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1.	Рыба рублинная	234М	80	9,664	15,741	12,294	0,087
2.	Картофельное пюре	312М	150	3,339	4,003	22,672	0,163
3.	Огурец свежий	71М	25	0,25	0,025	0,75	0,008
4.	Чай из шиповника	473М	200	0,456	0,152	20,106	0,018
5.	Хлеб пшеничный		30	2,2	0,4	13	0,06
6.	Булочка с изюмом	434	40	5,265	5,69	30,012	0,293
	Итого за завтрак		525	21,174	26,011	98,834	0,629
Обед							
1.	Салат из свежлы	54М	80	1,474	6,141	5,643	84,09
2.	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы на курином бульоне	102М	225	7,34	5,263	17,352	146,48
3.	Гуляш из говядины	282М	50/50	16,361	17,899	11,332	272,785
4.	Картофельное пюре	147М	180	4,097	5,454	23,147	158,685
5.	Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92
6.	Хлеб пшеничный		25	1,65	0,3	8,35	43,5
7.	Сыр порционный	15М	20	4,1	4,7	0,5	60,7
	Итого за обед		760	38,302	40,797	101,944	936,84

«Утверждаю»

Директор школы: А.В. Монгуш

от «2» октября 2024 год.



Среда - 1

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1.	Творог со сметаной и с сахаром	223м	150	35.011	24.71	32.716	499.97
2.	Кефир		200	5.8	5	8	106
3.	Хлеб		30	2.28	0.84	15.42	78,6
4.	Фрукты (банан)		130	0.52	0.39	13.39	61,1
Итого за завтрак			560	43,611	30,94	69,526	745,67
Обед							
1.	Помидоры порционные	71М	50	0,6	0,1	2.4	12
2.	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	82м	250	2.034	6.665	11.158	113.6
3.	Гуляш из говядины	260м	100	14,504	14,883	3,738	207,23
4.	Крупа гречневая рассыпчатая	341К	180	8,104	5,737	36,609	230,165
5.	Компот из сухофруктов	342м	180	0.072	0.072	6,754	28.41
6.	Хлеб		25	1,65	0.3	8,35	43,5
Итого за обед			815	29,244	28,597	84,429	713,505

«Утверждаю»

Директор школы: *А.В. Монгуш*

от «03» октября 2024 год.



Четверг - 1

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
	Завтрак						
1.	Помидор порционные	71м	25	0,275	0,05	0,95	6
2.	Голень тушеный в сметанном соусе	290	100	16,942	9,763	1,173	145,564
3.	Капуста тушеная	321м	180	4,645	5,324	20,03	149,703
4.	Сок		200	1	0,2	20,2	92
5.	Хлеб		25	1,65	0,3	8,35	43,5
6.	Сыр порционный	15м	20	4,1	4,7	0,5	60,7
7.	Булочка с маком	434	40	4,494	2,251	29,559	156,428
	Итого за завтрак		590	33,106	22,588	80,762	653,895
	Обед						
1.	Суп овощной с курицей	145к	250	3,442	3,877	9,419	86,926
2.	Сырники с молоком с сгущенным	219м	110/30	24,192	16,788	30,532	374,51
3.	Макаронные изделия отварные с сыром	203м	180	9,358	7,753	43,083	280,234
4.	Компот из сухофруктов	349м	180	0,702	0,054	20,104	84,75
5.	Хлеб		25	1,65	0,3	8,35	43,5
6.	Огурец свежий	71м	25	0,25	0,025	0,75	4
7.	Фрукты	341м	100	0,9	0,2	13,09	62,95
	Итого за обед		790	42,774	29,837	140,748	1015,47

«Утверждаю»

Директор школы:  /А.В. Монгуш/

от «07» октября 2024 год



Понедельник - 2

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1.	Огурец свежий	71М	25	0,25	0,025	0,75	4
2.	Котлета домашняя с маслом	271М	90	11,91	17,316	9,503	241,602
3.	Макаронные изделия	309М	180	6,758	5,143	43,083	245,834
4.	Чай с шиповником	376М	200	0,238	0,098	13,364	59,792
5.	Хлеб пшеничный		25	1,65	0,3	8,35	43,5
6.	Фрукты		100	Г(Б8)	0,2	7,5	38
Итого за завтрак			650	23,766	23,602	98,95	712,328
Обед							
1.	Салат из свеклы	54М	80	4,197	15,818	6,995	186,99
2.	Суп картофельный с вермишелью	Ю3М	225	2,593	2,414	18,788	107,6
3.	Рыба рубленая	234М	90	13,792	7,551	13,868	178,745
4.	Картофельное пюре	312М	180	3,911	5,641	26,476	172,814
5.	Компот из сухофруктов	342М	200	0,23	0,046	7,635	28,69
6.	Хлеб пшеничный		25	1,65	0,3	8,35	43,5
Итого за обед			835	29,033	32,75	100,102	810,039

«Утверждаю»

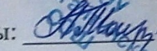
Директор школы: *А.В. Монгуш* А.В. Монгуш/

от «08» октября 2024 год

Вторник -2

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
	Завтрак						
1.	Салат из капусты с морковью	71М	25	0,325	0,025	1,225	6,5
2.	Филе соленой сельди	К-267	90	16,401	6,733	15,151	187,497
3.	Картофель с отварной зеленью	125М	180	5,672	11,262	45,496	306,586
4.	Чай с шиповником	388М	200	0,68	0,28	14,65	76,75
5.	Хлеб пшеничный		25	1,65	0,3	8,35	43,5
6.	Круассаны с изюмом	434	40	5,265	5,69	30,012	192,228
7.							
	Итого за завтрак		560	29,993	24,29	114,884	813,061
	Обед						
1.	Винегрет с сельдью	37М	80	2,62	11,839	5,598	140,07
2.	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	82М	225	1,823	4,65	9,047	86,07
3.	Цыпленок в томатном соусе	292М	120	2,375	2,916	5,066	56,008
4.	Рис отварной	305М	180	4,466	5,705	46,711	256,053
5.	Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92
6.	Хлеб пшеничный		30	2,2	0,4	13	64
	Итого за обед		870	17,144	26,69	117,612	785,901

«Утверждаю»

Директор школы:  /А.В. Монгуш/

от «09» октября 2024 год



Среда - 2

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
	Завтрак						
1.	Сырники с молоком	219М	180	28,408	19,525	23,038	387,13
2.	Кефир		200	5,8	5	8	106
3.	Банан		120	1,8	0,6	25,2	115,2
4.	Хлеб		30	2,28	0,84	15,42	78,6
	Итого за завтрак		530	38,288	25,965	71,658	686,93
	Обед						
1.	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом	24М	60	0,564	3,09	2,075	39,11
2.	Суп картофельный с рыбой	104М	225	7,488	3,209	17,446	128,425
3.	Гуляш из говядины	282М	90	13,712	13,821	13,842	234,848
4.	Капуста тушеная	126М	180	3,867	8,466	16,723	157,473
5.	Чай из шиповника	338М	200	0,68	0,28	14,65	76,75
6.	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,7	11,88	59,4
	Итого за обед		815	30,571	30,406	92,036	774,605

«Утверждаю»

Директор школы: А.В. Монгуш

от «10» октября 2024 года



Четверг - 2

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
	Завтрак						
1.	Помидоры порционные	71М	25	0,275	0,05	0,95	6
2.	Омлет с запеченным картофелем	213М	180	14,02	24,597	21,101	362,21
3.	Чай с сахаром	376М	200			9,983	39,912
4.	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,7	11,88	59,4
5.	Сыр порционный	15М	15	3,9	3,915		50,835
6.	Булочка с маком	434	35	3,998	2,148	25,669	137,962
	Итого за завтрак		485	24,173	31,41	69,583	656,319
	Обед						
1.	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	88М	225	2,415	7,869	10,801	125,04
2.	Гуляш из говядины	260М	50/50	15,434	17,681	3,738	236,11
3.	Макаронные изделия отварные	309М	180	6,758	5,143	43,083	245,834
4.	Компот из сухофруктов	342М	200	0,08	0,06	12,04	49,3
5.	Хлеб пшеничный		30	2,2	0,4	13	64
6.	Итого за обед		725	30,187	37,393	103,482	880,484

«Утверждаю»

Директор школы:

от «11» октября 2024 год



А.В. Монгуш/

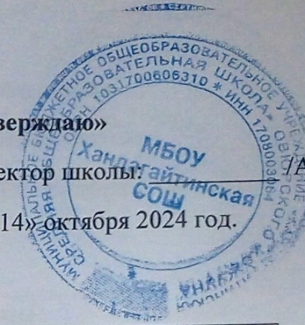
Пятница - 2

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
	Завтрак						
1.	Каша рисовая молочная с рисом	174М	225	9,106	9,175	54,135	336,945
2.	Какао с молоком	382М	200	3,88	3,1	10,198	85,51
3.	Фрукты		ЮС	0,9	0,2	8,1	43
4.	Пастила ванильная		15	0,075		12	48,5
5.	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,84	15,42	78,6
6.							
	Итого за завтрак		570	16,241	13,315	99,853	592,655
	Обед						
1.	Винегрет овощной	67М	80	1,233	4,139	6,355	68,08
2.	Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы	102М	225	4,968	5,375	19,999	148,6
3.	Рыба рубленая	239М	90	13,132	13,372	8,503	207,152
4.	Картофельное пюре	312М	180	3,911	5,641	26,476	172,814
5.	Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92
6.	Хлеб пшеничный		30	2,2	0,4	13	64
7.	Сыр порционный	15М	15	3,9	3,915		50,835
	Итого за обед		855	33,004	34,022	112,523	895,181

«Утверждаю»

Директор школы:

от «14» октября 2024 год.



А.В. Монгуш/

Понедельник – 1

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
	Завтрак						
1.	Помидоры порционные	71М	25	0,3	0,05	2,3	6
2.	Плов из говядины	265М	180	21,09	21,626	32,852	410,67
3.	Чай с лимоном	377М	200	0,063	0,007	5,203	22,342
4.	Фрукты		150	0,5	0,5	16	33
5.	Хлеб пшеничный		25	1,65	0,3	8,35	43,5
6.							
	Итого за завтрак		610	25,883	23,323	80,125	594,112
	Обед						
1.	Салат из капусты	45М	60	1,255	3,073	6,628	59,97
2.	Суп рыбный	101М	225	7,071	4,053	13,674	119,62
3.	Котлеты из говядины	294М	90	14,614	15,907	13,803	257,45
4.	Капуста тушенная	320М	180	1,406	3,911	13,073	95,555
5.	Компот из сухофруктов	349М	200	0,78	0,06	15,13	65,35
6.	Хлеб пшеничный		30	2,2	0,4	13	64
7.							
	Итого за обед		835	29,606	28,244	90,728	740,545

«Утверждаю»

Директор школы / А.В. Монгуш /

от «15» октября 2024 год.



Вторник - 1

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1.	Рыба рубленая	234М	80	9,664	15,741	12,294	0,087
2.	Картофельное пюре	312М	150	3,339	4,003	22,672	0,163
3.	Огурец свежий	71М	25	0,25	0,025	0,75	0,008
4.	Чай из шиповника	473М	200	0,456	0,152	20,106	0,018
5.	Хлеб пшеничный		30	2,2	0,4	13	0,06
6.	Булочка с изюмом	434	40	5,265	5,69	30,012	0,293
Итого за завтрак			525	21,174	26,011	98,834	0,629
Обед							
1.	Салат из свеклы	54М	80	1,474	6,141	5,643	84,09
2.	Суп картофельный с горохом, с мясом птицы на курином бульоне	102М	225	7,34	5,263	17,352	146,48
3.	Гуляш из говядины	282М	50/50	16,361	17,899	11,332	272,785
4.	Картофельное пюре	147М	180	4,097	5,454	23,147	158,685
5.	Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92
6.	Хлеб пшеничный		25	1,65	0,3	8,35	43,5
7.	Сыр порционный	15М	20	4,1	4,7	0,5	60,7
Итого за обед			760	38,302	40,797	101,944	936,84

«Утверждаю»

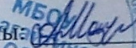
Директор школы *Медведева* А.В. Монгуш

от «17» октября 2024 год

Четверг - 1

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1.	Помидор порционные	71м	25	0,275	0,05	0,95	6
2.	Голень тушеный в сметанном соусе	290	100	16,942	9,763	1,173	145,564
3.	Капуста тушеная	321м	180	4,645	5,324	20,03	149,703
4.	Сок		200	1	0.2	20,2	92
5.	Хлеб		25	1,65	0,3	8,35	43,5
6.	Сыр порционный	15м	20	4,1	4,7	0,5	60,7
7.	Булочка с маком	434	40	4,494	2,251	29,559	156,428
Итого за завтрак			590	33,106	22,588	80,762	653,895
Обед							
1.	Суп овощной с курицей	145к	250	3,442	3,877	9,419	86,926
2.	Сырники с молоком с гущенным	219м	110/30	24,192	16,788	30,532	374,51
3.	Макаронные изделия отварные с сыром	203м	180	9,358	7,753	43,083	280,234
4.	Компот из сухофруктов	349м	180	0,702	0,054	20,104	84,75
5.	Хлеб		25	1,65	0.3	8,35	43,5
6.	Огурец свежий	71м	25	0,25	0.025	0,75	4
7.	Фрукты	341м	100	0,9	0,2	13,09	62,95
Итого за обед			790	42,774	29,837	140,748	1015,47

«Утверждаю»

Директор школы:  А.В. Монгуш/

от «18» октября 2024 год.



Пятница - 1

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1.	Каша молочная "Дружба"	175м	225	10,129	10,128	41,708	300,135
2.	Какао с молоком	382м	200	3,88	3,1	10,198	85,51
3.	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,84	15,42	78,6
4.	Фрукты		130	0,52	0,52	12,74	61,1
Итого за завтрак			585	16,884	14,588	92,066	573,945
Обед							
1.	Салат из моркови	65м	80	0,856	0,136	13,986	61,85
2.	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	88м	225	2,415	7,869	10,801	125,04
3.	Гуляш из говядины	224м	100	16,19	22,225	2,306	274,049
4.	Картофельное пюре	151м	180	5,124	7,242	27,414	196,636
5.	Сок		200	1	0,2	20,2	92
6.	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,7	11,88	59,4
Итого за обед			850	30,225	39,352	104,577	900,675

«Утверждаю»

Директор школы: А.В. Монгуш/

от «21» октября 2024 года

Понедельник - 2

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1.	Огурец свежий	71М	25	0,25	0,025	0,75	4
2.	Котлета домашняя с маслом	271М	90	11,91	17,316	9,503	241,602
3.	Макаронные изделия	309М	180	6,758	5,143	43,083	245,834
4.	Чай с шиповником	376М	200	0,238	0,098	13,364	59,792
5.	Хлеб пшеничный		25	1,65	0,3	8,35	43,5
6.	Фрукты		100	Г(Б8)	0,2	7,5	38
Итого за завтрак			650	23,766	23,602	98,95	712,328
Обед							
1.	Салат из свеклы	54М	80	4,197	15,818	6,995	186,99
2.	Суп картофельный с вермишелью	ЮЗМ	225	2,593	2,414	18,788	107,6
3.	Рыба рубленая	234М	90	13,792	7,551	13,868	178,745
4.	Картофельное пюре	312М	180	3,911	5,641	26,476	172,814
5.	Компот из сухофруктов	342М	200	0,23	0,046	7,635	28,69
6.	Хлеб пшеничный		25	1,65	0,3	8,35	43,5
Итого за обед			835	29,033	32,75	100,102	810,039

«Утверждаю»

Директор школы: *Монгуш* / А.В. Монгуш/

от «22» октября 2024 года

Вторник -2

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1.	Салат из капусты с морковью	71М	25	0,325	0,025	1,225	6,5
2.	Филе соленой сельди	К-267	90	16,401	6,733	15,151	187,497
3.	Картофель с отварной зеленью	125М	180	5,672	11,262	45,496	306,586
4.	Чай с шиповником	388М	200	0,68	0,28	14,65	76,75
5.	Хлеб пшеничный		25	1,65	0,3	8,35	43,5
6.	Круассаны с изюмом	434	40	5,265	5,69	30,012	192,228
7.							
Итого за завтрак			560	29,993	24,29	114,884	813,061
Обед							
1.	Винегрет с сельдью	37М	80	2,62	11,839	5,598	140,07
2.	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	82М	225	1,823	4,65	9,047	86,07
3.	Цыпленок в томатном соусе	292М	120	2,375	2,916	5,066	56,008
4.	Рис отварной	305М	180	4,466	5,705	46,711	256,053
5.	Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92
6.	Хлеб пшеничный		30	2,2	0,4	13	64
Итого за обед			870	17,144	26,69	117,612	785,901

«Утверждаю»

Директор школы /А.В. Монгуш/

от «23» октября 2024 год

Среда - 2

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1.	Сырники с молоком	219М	180	28,408	19,525	23,038	387,13
2.	Кефир		200	5,8	5	8	106
3.	Банан		120	1,8	0,6	25,2	115,2
4.	Хлеб		30	2,28	0,84	15,42	78,6
Итого за завтрак			530	38,288	25,965	71,658	686,93
Обед							
1.	Салат из свежих огурцов и помидоров с маслом	24М	60	0,564	3,09	2,075	39,11
2.	Суп картофельный с рыбой	104М	225	7,488	3,209	17,446	128,425
3.	Гуляш из говядины	282М	90	13,712	13,821	13,842	234,848
4.	Капуста тушеная	126М	180	3,867	8,466	16,723	157,473
5.	Чай из шиповника	338М	200	0,68	0,28	14,65	76,75
6.	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,7	11,88	59,4
Итого за обед			815	30,571	30,406	92,036	774,605

«Утверждаю»

Директор школы / А.В. Монгуш/

от «24» октября 2024 год

Четверг - 2

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
Завтрак							
1.	Помидоры порционные	71М	25	0,275	0,05	0,95	6
2.	Омлет с запеченным картофелем	213М	180	14,02	24,597	21,101	362,21
3.	Чай с сахаром	376М	200			9,983	39,912
4.	Хлеб пшеничный		30	1,98	0,7	11,88	59,4
5.	Сыр порционный	15М	15	3,9	3,915		50,835
6.	Булочка с маком	434	35	3,998	2,148	25,669	137,962
Итого за завтрак			485	24,173	31,41	69,583	656,319
Обед							
1.	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	88М	225	2,415	7,869	10,801	125,04
2.	Гуляш из говядины	260М	50/50	15,434	17,681	3,738	236,11
3.	Макаронные изделия отварные	309М	180	6,758	5,143	43,083	245,834
4.	Компот из сухофруктов	342М	200	0,08	0,06	12,04	49,3
5.	Хлеб пшеничный		30	2,2	0,4	13	64
6.							
Итого за обед			725	30,187	37,393	103,482	880,484

«Утверждаю»

Директор школы: *А.В. Монгуш*

от «25» октября 2024 год



Пятница - 2

№	Наименование блюд	№ рецептуры	Масса порции	Пищевые вещества			Калорийность
				Б	Ж	У	
	Завтрак						
1.	Каша рисовая молочная с рисом	174М	225	9,106	9,175	54,135	336,945
2.	Какао с молоком	382М	200	3,88	3,1	10,198	85,51
3.	Фрукты		ЮС	0,9	0,2	8,1	43
4.	Пастила ванильная		15	0,075		12	48,5
5.	Хлеб пшеничный		30	2,28	0,84	15,42	78,6
6.							
	Итого за завтрак		570	16,241	13,315	99,853	592,655
	Обед						
1.	Винегрет овощной	67М	80	1,233	4,139	6,355	68,08
2.	Суп картофельный с пшеном, с мясом птицы	102М	225	4,968	5,375	19,999	148,6
3.	Рыба рубленая	239М	90	13,132	13,372	8,503	207,152
4.	Картофельное пюре	312М	180	3,911	5,641	26,476	172,814
5.	Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92
6.	Хлеб пшеничный		30	2,2	0,4	13	64
7.	Сыр порционный	15М	15	3,9	3,915		50,835
	Итого за обед		855	33,004	34,022	112,523	895,181